

TV 07 - INFO

Jahrgang 2

Ausgabe 7

Dezember 1999



TURNVEREIN 1907 E.V. GEISS-NIDDA

Inhaltsverzeichnis

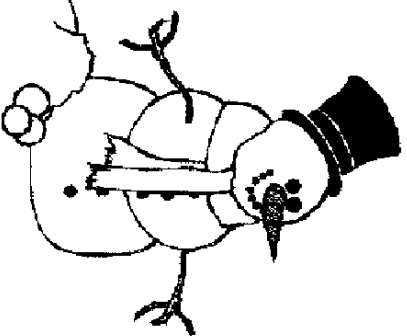


<i>Seite</i>	<i>Inhalt</i>
2-3	Inhaltsverzeichnis
5	Jahreshauptversammlung
6	Schottener Altstadtlauf Zweiter Stauseelauf
7	Echzeller Wannkopflauf
8-9	Rhönturnfest Gersfeld
10-11	Hoherodskopf-Bergturnfest
12	Gauwaldlauf Rainrod
14	Zehn Gebote für Sportler
15	Gauwaldlauf Eichelsdorf
16-17	Gauwaldlauf Altenstadt
18-19	Show-Tanz-Abend

<i><u>Seite</u></i>	<i><u>Inhalt</u></i>
20	Der Kommentar
22	Beitrittserklärung
25	Änderungsmitteilung
27-31	Traumkörper
33	Totenehrung
34	Weihnachtsgrüße
35	Impressum



Merry Christmas
2000
and a happy new year



Jahreshauptversammlung

TV 1907 E.V. GEISS-NIDDA
63657 NIDDA

Absender:	
TURNVEREIN 1907 E.V. GEISS-NIDDA	
63657 NIDDA	
Empfänger:	MITGLIEDNR.
	ANREDE
	VORNAME NACHNAME
	STRASSE HSNR.
	PLZ ORT

GEISS-NIDDA, DEZ. 1999

E I N L A D U N G

ZUR JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG AM SAMSTAG, DEN 08. JANUAR 2000, UM
20 00 UHR IN DER TURNHALLE, KLEINER SAAL, LADEN WIR SIE HERZLICH EIN.

TAGESORDNUNG:

1. EROEFFNUNG UND BEGRUESSUNG
2. WAHL DER 2 STIMMZAEBLER
3. BERICHTE
 - A) DES 1. VORSITZENDEN
 - B) DES OBERTURNWARTES
 - C) DES KASSENWARTES
 - D) DES SCHRIFTFUEHRERS
 - E) DES GERAETEWARTES
 - F) DER FACHWARTE
4. AUSSPRACHE UEBER DIE VORGETRAGENEN BERICHTE
5. ENTGEGENNAHME VON ANTRAGEN DER MITGLIEDER;
ANTRAEGE DES VORSTANDES
6. EHRUNGEN
7. BERICHT DER KASSENPRUEFER UND ENTLASTUNG DES VORSTANDES
9. NEUWAHLEN
 - A) FUER DEN VORSTAND WERDEN AUF 2 JAHRE GEWAHLT:
DER/DIE 2 STELV. VORSITZENDE; KASSENWART;
SCHRIFTFUEHRERIN B; SCHRIFTFUEHRERIN C; OBERTURNWART;
BEISITZER D; BEISITZER E; BEISITZER F; GERAETEWART
FRAUENWARTIN; JUGENDWART
 - B) DER TURNAUSSCHUSS WIRD FUER EIN WEITERES JAHR GEWAHLT
10. WAHL EINES KASSENPRUEFERS
11. VERSCHIEDENES

WIR WUERDEN UNS FREUEN, WENN WIR SIE ZU DIESER WICHTIGEN
VERSAMMLUNG BEGRUESSEN KOENNTEN.

WIR WUENSCHEN IHNEN EIN FROEHLICHES WEIHNACHTSFEST UND
FUER DAS NEUE JAHR VIEL ERFOLG, GLUECK UND GESUNDHEIT.

DER VORSTAND
GEZ. HEINRICH-OTTO EDELMANN

11. Schottener Altstadtlauf

In Sachen Flair und Attraktivität steht der Internationale Schottener Altstadtlauf schon seit Jahren ganz oben auf der Terminliste der Langstreckler aus nah und fern. Auch zur diesjährigen elften Auflage des „Klassikers“, übrigens siebte Station des Sparkassen Oberhessen-Cups in Verbindung mit der Kreis-Anzeiger-Läufer-Hitliste gab sich die gesamte einheimische Läuferelite ein Stelldichein.

Beim Hauptlauf über 9700 Meter erreichten die Teilnehmer des TV Geiß-Nidda folgende Plazierungen von 264 Teilnehmern:

50. Armin Stenzel	(38:50,190, 16. MHK)
67. Rainer Killmann	(39:51,763; 16. M40)
131. Oskar Edelmann	(44:01,224, 35. M40)
141. Dr. Wilfried Schneider	(44:34,806, 10. M45)
150. Thomas Künzel	(45:05,473, 19. M35)

Zweiter Stauseelauf

Bei leicht schwülem Wetter, wurde der Stauseelauf gestartet. Mit zunehmenden Rennverlauf ergaben sich jedoch ideale Witterungsbedingungen. Als einziger Läufer vom TV Geiß-Nidda erreichte Thomas Künzel den 81. Platz (46:36,576 13. M35) beim zweiten Schottener Stauseelauf.

14. Echzeller Wannkopflauf

Der Spätsommer macht's möglich. Der 14. Wannkopflauf entwickelte sich zu einer Hitzeschlacht ohne Gleichen. Das Quecksilber blieb konstant oberhalb der 30-Grad-Marke und Sonne heizte die langen 15-Landschafts-Kilometer so richtig auf.

Doch trotz der Strapazen erreichten zwei Teilnehmer des TV folgende Plazierungen:

98. Dr. Wilfried Schneider (1:13:12,6, 12. M45)
113. Thomas Künzel (1:14:53,8, 15. M35)

Rhönturnfest in Gersfeld

Bei sehr schönem Wetter, guter Organisation fand das Turnfest am 29.08.1999 in Gersfeld/Rhön statt. Die Wettkampfbedingungen ließen keine Wünsche offen und auch während des Wettkampfes entstanden keine langen Wartezeiten bei den einzelnen Disziplinen. Als Kampfrichter stellten sich Brunhilde Bach und Ivonne Dechert zur Verfügung.

Plazierungen:

Wk 21:

1. Carolin Bach
2. Nadine Blümlein

Wk 23:

8. Ramona Lauckhardt
15. Katharina Müller

Wk 24:

18. Jennifer Sonnack
30. Cosima Schäfer
39. Vivienne Gruner

Wk 26:

2. Sabine Gruner

Wk 6:

9. Tobias Bach

Staffelläufe

Wk 38:

- 4 x 100 m
Jugendturnerinnen/
Turnerinnen
1. TV Geiß-Nidda

Wk 44

- 4 x 50 m
Schülerinnen C
7. TV Geiß-Nidda

Mädchen 15. – 16 Jahre

1. Nadine Blümlein
3. Carolin Bach

Jungen 15 – 16 Jahre

5. Dennis Edelmann
6. Christian Messenzahl
7. Dominic Grauer

Frauen 30 – 34 Jahre

2. Sabine Gruner

Männer 45 – 49 Jahre

3. Günter Steinz

Staffelläufe

Frauen

4 x 75 m Juti C/D

4. TV Geiß-Nidda

4 x 100 m Juti/Tui

5. TV Geiß-Nidda

Jungen

4 x 75 m Juti C/D

1. TV Geiß-Nidda

4 x 100 m Juti/Tui

1. TV Geiß-Nidda



Hoherodskopf-Bergturnfest

Am 05.09.1999 veranstaltete der Turngau Mittelhessen e.V. und Wetterau-Vogelsberg e.V. auf dem Hoherodskopf das Bergturnfest.

Bei wunderschönem sonnigen Wetter traten die Teilnehmer des TV Geiß-Nidda beim Turnfest an, so mancher hatte sich nach Abschluß der Siegerehrung einen Septembersonnenbrand geholt.

Plazierungen:

Mädchen 9 – 10 Jahre

- 21. Jennifer Sonnack
- 24. Christina Zimmer
- 29. Cosima Schäfer
- 32. Vivienne Gruner
- 33. Lisa Kirchner

Mädchen 11. – 12 Jahre

- 8. Ramona Lauckhardt
- 11. Katharina Müller
- 12. Miriam Knauss
- 29. Daniela Kirchner
- 33. Sasleia Naumann

Mädchen 13 – 14

- 5. Miriam Ehnert

Jungen 11 – 12 Jahre

- 2. Simon Edelmann
- 4. Markus Ehnert
- 11. Tobias Bach

Jungen 13 – 14 Jahre

- 1. Christopher Seim
- 3. Büfent Salman
- 5. Lutz-Philipp Magnus

Mädchen Jg. 85
3. Miriam Ehnert

Jungen Jg. 85
1. Paul Hoppe

Weibl. Jugend Jg. 83/84
2. Carolin Bach

Männl. Jugend Jg. 83/84
1. Dennis Edelmann

Jungen allgem. Kl. 2000 m
4. Lutz-Philipp Magnus
6. Markus Ehnert
8. Simon Edelmann
9. Bülent Salman

Männer 4 Jg. 55 – 59
3. Oskar Edelmann



Gau-Waldlauf in Rainrod

Am 18.09.1999 fand in Rainrod bei schönem warmen und sonnigen Herbstwetter der 4. Waldlauf statt. Die Bedingungen sowie die Strecke war ansprechend und nach Abschluß der Veranstaltung stand der TV Geiß-Nidda in der Gesamtwertung auf dem 2. Platz von 15 teilnehmenden Vereinen.

Plazierungen:

Mädchen Jg. 92 u. jünger

- 5. Mara Petermann
- 10. Carina Geyer
- 14. Jana Tittel

Mädchen Jg. 91

- 3. Marleen Killmann

Jungen Jg. 91

- 1. Felix Möbus
- 3. Björn Seibel
- 4. Kevin Schiemann
- 6. Sven Eiser
- 7. Burak Salman

Mädchen Jg. 90

- 3. Cosima Schäfer
- 8. Vivienne Gruner

Jungen Jg. 90

- 3. Janis Petermann
- 4. Fabian Schneider

Mädchen Jg. 88

- 1. Ramona Lauckhardt

Jungen Jg. 87

- 4. Simon Edelmann

Mädchen Jg. 83/84

- 1. Carolin Bach

Jungen Jg. 85

- 1. Paul-Christian Hoppe

Frauen Jg. 65 – 69

- 1. Sabine Gruner

Jugendturner Jg. 83/84

- 1. Dennis Edelmann



Zehn Gebote für Sportler

1. Besuche aus Prinzip kein Training und bleibe auch Veranstaltungen fern.
2. Komme, wenn überhaupt, zu spät und beschwere dich über den pünktlichen Beginn. Äußere deinen Unmut lautstark.
3. Bemühe dich, peinlich genau, die Fehler der Vorstandsmitglieder zu finden; konzentriere dich aber besonders auf die Arbeit des Vorsitzenden.
4. Lehne die Übernahme eines Postens wegen Arbeitsüberlastung ab. Sei aber tief beleidigt, wenn du nicht vorgeschlagen wirst.
5. Enthalte dich bei wichtigen Entscheidungen deiner Meinung. Sage nach der Versammlung an der Theke, was du besser gemacht hättest. Hier ist deine Meinung von größter Bedeutung.
6. Beteilige dich an nichts, dann wirst du auch nicht kritisiert.
7. Höre grundsätzlich nicht hin, wenn der Vorsitzende oder ein anderes Mitglied spricht. Sage einfach hinterher, man hätte dich nicht informiert.
8. Sage zu allem "ja" was vorgeschlagen wird, aber erkläre dich später damit nicht einverstanden.
9. Nimm alle Annehmlichkeiten des Vereins in Anspruch, aber trage selbst nichts dazu bei.
10. Empöre dich lauthals, wenn dein Jahresbeitrag eingefordert wird, beleidige den Kassierer und erkläre deinen Austritt.

(Quelle: SSV-Klaav, VZ des SSV Bornheim)

Gau-Waldlauf in Eichelsdorf

Am 26.09.1999 fand in Eichelsdorf der 5. Gau-Waldlauf statt. Leider hatte der Wettergott diese Veranstaltung nicht gesegnet, denn es nieselte mal stärker mal schwächer während der gesamten Veranstaltung. Wahrscheinlich war dies der Grund der leider unzureichenden Beteiligung innerhalb unseres Vereines, somit rutschten wir in der Gesamtwertung leider wieder auf den 3. Platz.

Plazierungen:

Mädchen Jg. 92 u. jünger

9. Carina Geyer

Jungen Jg. 92 u. jünger

7. Alexander Müller

Mädchen Jg. 90

5. Cosima Schäfer

9. Vivienne Grunder

Jungen Jg. 91

5. Björn Seibel

Mädchen Jg. 88

1. Katharina Müller

Jungen Jg. 88

1. Markus Ehnert

2. Simon Meisinger

Jungen Jg. 87

3. Simon Edelmann

Jungen Jg. 86

1. Lutz Philipp Magnus

2. Bülent Salman

Gau-Pokal-Waldlauf in Altenstadt

Beim letzten Gauwaldlauf am 10.10.1999 in Altenstadt konnte man mit der vorhandenen Strecke und den Wetterverhältnissen zufrieden sein. Leider mußte der TV auch an diesem Sonntag über mangelnde Teilnahme klagen. Umso ärgerlicher ist deshalb, das Abrutschen in der Gesamtwertung aller sechs Waldläufe auf den 3. Platz. Nur zwei weitere Teilnehmer hätten dies verhindern können.

Plazierungen:

Mädchen Jg. 92 u. jünger

5. Mara Petermann

Jungen Jg. 92 u. jünger

6. Alexander Müller

Mädchen Jg. 91

3. Lucie Möbus

4. Katrin Gruner

Jungen Jg. 91

1. Felix Möbus

5. Björn Seibel

7. Sven Eiser

Mädchen Jg. 90

6. Vivienne Gruner

Jungen Jg. 90

2. Rene Lauckhardt

4. Christopher Seipp

7. Janis Petermann

Mädchen Jg. 88

2. Ramona Lauckhardt

3. Karharina Müller

Jungen Jg. 88

1. Markus Ehnert

Mädchen Jg. 87

3. Tina Möbus

Jungen Jg. 87

2. Simon Edelmann

Mädchen Jg. 86

Jungen Jg. 86

3. Christina Seipp

Mädchen Jg. 83/84

1. Carola Bach
2. Nadine Blümlein

Frauen Jg. 60 – 64

3. Petra Edelmann
4. Gabi Lauckhardt

Frauen Jg. 65 – 69

1. Sabine Gruner

Schülerinnen allgem. Kl.

8. Ramona Lauckhardt
10. Christina Seipp
11. Katharina Müller
12. Tina Möbus
13. Lucie Möbus
14. Vivienne Gruner

Männer allgem. Kl.

4. Lothar Schelenz
13. Dennis Edelmann
15. Oskar Edelman

1. Christopher Seim
2. Lutz-Philipp Magnus

Jungen Jg. 83/84

3. Dennis Edelmann

Männer Jg. 60 – 64

7. Thomas Michel

Männer Jg. 55 - 59

3. Lothar Schelenz
4. Oskar Edelman

Männer Jg. 44 – 48

2. Heinz Hannig

Schüler allgem. Kl.

3. Lutz-Philipp Magnus
5. Markus Ehnert
7. Simon Edelmann
8. Christopher Seim
10. René Lauckhardt
11. Felix Möbus
12. Christopher Seipp

1. Show-Tanz-Abend

Am Samstag, den 27.11.1999 veranstaltete der Turnverein Geiß-Nidda zum 1. Mal einen Show-Tanz-Abend in der Turnhalle.

Trotz einiger kurzfristiger Absagen – bedingt durch die Grippewelle und diverse Beinbrüche - konnte der Turnverein ein abwechslungsreiches und unterhaltsames Programm bieten, das die „Littles“ des TV Geiß-Nidda unter der Leitung von Katja Hannig mit ihrem Tanz eröffneten. Anschließend zeigte die Gruppe „Flabby Cheek“ der SV Teutonia Steinheim einen akrobatischen Tanz zu dem Lied „Miss you much“ und die Mädels des VfB Ober-Schmitten ließen ihre Hüften zu dem Sommerhit „Bailando“ schwingen.

Danach wurde die Stimmung im Saal wie in „Tausend und einer Nacht“: Die Damen des Tanzensembles „Sternenzauber“ aus Altenstadt begeisterten mit einem „Säbeltanz“.

Zurück aus dem Orient begeisterte die Tanzgruppe des TV Bingenheim im Glitzerlook mit einem fetzigen Tanz zu „History / There is a star“. Beendet wurde der erste Teil des Programms mit der Jazz-Gymnastik-Gruppe des TV Geiß-Nidda unter der Leitung von Sonja Comberg. Zu dem Song „Who's gonna kiss that man?“ überzeugte diese Gruppe das Publikum.

Nachdem sich die Zuschauer in der Pause gestärkt hatten, eröffneten die Jugendturnerinnen des TV Geiß-

Nidda den zweiten Abschnitt des Programmes. Unter die Leitung von Sabine Gruner hatte die Gruppe eine turnerische Darbietung einstudiert und lockerte damit erfolgreich das tänzerische Programm auf. Nachdem die Gruppe des VFB Ober-Schmitten erneut zum Titel „Boom Boom Boom“ ihr Können gezeigt hatte, bezauberten anschließend die Damen des Tanzensemble „Sternenzauber“ nochmals das Publikum mit einem „Klassisch-Orientalischem Tanz“.

Danach mußten sich eventuell anwesende Aliens im Saal warm anziehen, denn die Tanzgruppe des TV Rainrod machte erfolgreich Jagd auf Aliens als „Men in black“. Im Cheerleader-Look präsentierte sich die Gruppe "Magic Colours" des KVG Griedel und bot einen gelungenen Auftritt zum Hit „Rama Lama Ding Dong“. Mit Hut und Weste zeigten die Landfrauen aus Borsdorf einen Tanz zum Musical „A chorus line“. Danach begeisterten die Damen der Jazz-Gymnastik-Gruppe des TV Geiß-Nidda die Zuschauer. Unter der Leitung von Bianca Edelmann zeigten sie einen feschen Tanz zum Titel „Together Again“.

Als Höhepunkt des Abends erstürmten die „Knack Ärsche“ aus Selters die Bühne. Ebenfalls zum Sommerhit „Bailando“ ließen die jungen Männer ihre Hüften kreisen und brachten das – weibliche – Publikum zum Toben, so daß sie die Bühne nicht ohne eine Zugabe verlassen durften.

Mit diesem Auftritt endete das Programm des 1. Show-Tanz-Abend in Geiß-Nidda, doch für so manchen Tänzer oder Tänzerin endete der Abend erst viel später, da man noch einiges zu Feiern hatte.

Der Kommentar

Weihnachten steht vor der Tür. Was wir im Laufe von zwölf Monaten füreinander und miteinander getan haben, beweist den familiären Charakter unseres Vereins besser als viele Worte. Wir wissen auch selbst, wo die Schwachstellen sind und was auf der Strecke geblieben ist. Da sind wir nicht besser und nicht schlechter als jede andere Familie.

Auf jeden Fall sind wir "eine Gesellschaft für alle Lebensalter" und wollen es bleiben. Was die Vereinten Nationen zum "Internationalen Jahr der Senioren" proklamiert haben, ist unsere wichtigste Vereinsaufgabe im Rückblick über einen langen Zeitraum. Sie wird uns auch in der Zukunft mit Vorrang beschäftigen.

Wenn das Jahr 2000 den Reiz des Besonderen verloren hat, werden wir aus dem alten Jahr oder dem vergangenen Jahrhundert solidarisches Verhalten als festen Vereins-Wert konsequent weiter verfolgen. Mit unseren vielfältigen Angeboten an Sport, Geselligkeit und Kultur wollen wir ein aktives, freudebetontes Leben ermöglichen. Wir betreuen sehr junge und schon recht alte Menschen. Alle sind eingeladen, "eine Gesellschaft für alle Lebensalter" in unserem Verein mit zu gestalten und weiter zu entwickeln.

Wir wollen ein Verein bleiben, der sich als Bürgerinitiative immer wieder neu bewährt und seinen aktiven Beitrag zur erfolgreichen Sozialpolitik leistet. Wir wollen weiter zur Gesundheitsförderung beitragen. Unsere Angebote werden sich an den gesellschaftlichen Lebensbedingungen unserer Bürgerinnen und Bürger orientieren. Vereins-Merkmal wird auch in Zukunft die besondere Kompetenz unserer qualifizierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sein. Die Adventszeit ist eine stille Zeit. Wir blicken zurück und freuen uns über die Erfolge. Die Niederlagen sind verschmerzt. Die positiven Ereignisse und Erlebnisse überwiegen, und ein wenig Selbstkritik tut niemand weh. Das alte Jahr geht allmählich zu Ende. Deshalb sollten auch wir uns ein paar Tage Muße gönnen - im Verein und zuhause. Wir wünschen Euch, daß Ihr in Euren Familien oder allein Weihnachten so verbringen könnt, wie es Euren Vorstellungen entspricht. Für Einsatz und guten Willen danken wir allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Sie stellen sicher, daß wir "eine Gesellschaft für alle Lebensalter" sind und bleiben. Fröhliche Weihnachten uns allen.

Der Vorstand

Jazzgymnastik-Damen

Nach ihrem letzten Auftritt in Geiß-Nidda am Dorflauf waren die Jazzgymnastik-Damen unter der Leitung von Bianca Edelmann auch noch außerorts aktiv.

Am 13. Juni 1999 hatten sie einen Auftritt in Dauernheim beim Showtanznachmittag, an dem über 20 Tanzgruppen des Gaus erschienen waren. Am 11. Juli 1999 zeigten sie ihren neusten Tanz in Fauerbach, wo man 20 Jahre Gymnastikgruppe feierte. Weitere Tanzgruppen aus Fauerbach, Wallernhausen, Oberschmitten, Wingershausen, Gonterskirchen und Eschenrod sorgten dafür, daß das Programm sehr abwechslungsreich war.

Obwohl unsere Gruppe aus Geiß-Nidda durch die Urlaubszeit an jedem Auftritt geschwächt war, konnten die Damen der Jazzgymnastik-Gruppe mit ihrem Tanz überzeugen und bekamen viel Applaus.

Ausflug des TV in den „Europa Park“

Am 28.08.99 machte der TV 07 Geiß-Nidda sich in den frühen Morgenstunden (6.00 Uhr) auf zu einem Ausflug in den „Europa Park“ nach Rust. Als wir um 10.00 Uhr den Park betraten wußten wir zwar, daß uns sehr viele Attraktionen geboten werden, aber wir waren dennoch überrascht, daß dies noch übertroffen wurde von der Größe des Parks und dem vielfältigen Angebot.

Der Park ist in verschiedene Länder aufgeteilt. Eine Attraktion jagte die Andere. Von einer Achterbahn zur anderen Achterbahn, Tiroler Wildwasserbahn, Fjord-Rafting, Multimediashow, Spanische Ritterarena, Life-shows, Geisterbahn usw. es war für jeden etwas dabei, ob „Groß“ oder „Klein“.

Als wir uns am Abend gegen 17.30 Uhr etwas ermüdet am Bus wieder zur Abfahrt trafen, hatten wir uns sehr viel zu erzählen und waren uns alle einig, daß dies ein gelungener Ausflug war. Die Fahrt endete gegen 21.30 Uhr.



TURNVEREIN 1907 e.V. GEIß-NIDDA

BEITRITTSERKLÄRUNG

Wir freuen uns, daß Sie bei uns Mitglied werden wollen.

Bitte füllen Sie unten anhängenden Abschnitt aus und geben Sie ihn der/dem Übungsleiter(in) oder der/dem Vorsitzenden ab.

Unser Jahresbeitrag beträgt z.Z. für Erwachsene, Jugendliche und Kinder **z. Z. 25,- DM**. Ist ein Elternteil bereits Mitglied, zahlen Kinder und Jugendliche bis zum vollendetem 18. Lebensjahr nur **15,- DM**. Sind innerhalb **einer** Familie vier Personen Mitglied, wird für das fünfte und jedes weitere Mitglied kein Beitrag bis zum vollendetem 18. Lebensjahr erhoben.

Eine Abmeldung ist nur zum Jahresende schriftlich möglich.

Hiermit melde ich mich, meine(n) Tochter/Sohn zum20.....
im Turnverein 1907 e.V. Geiß-Nidda an.

Name:..... Vorname:.....

Straße:.....

PLZ: Wohnort:.....

Geburtsdatum: Tel:/.....

Hochzeitsdatum: Religion:.....
(Ehrenliche Angabe)

Ich bin damit einverstanden, daß der Beitrag jährlich vom

Konto-Nr.: Bankleitzahl:

Bankinstitut: abgebucht wird.

Durch meine Unterschrift erkenne ich die Satzung des Vereins
in der jeweils gültigen Fassung an.

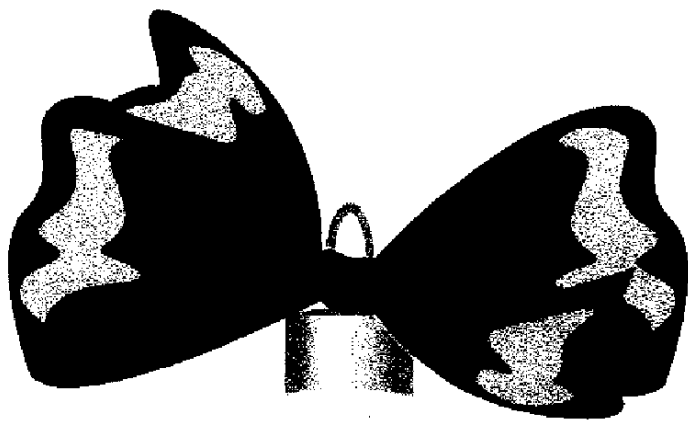
.....
Ort, Datum

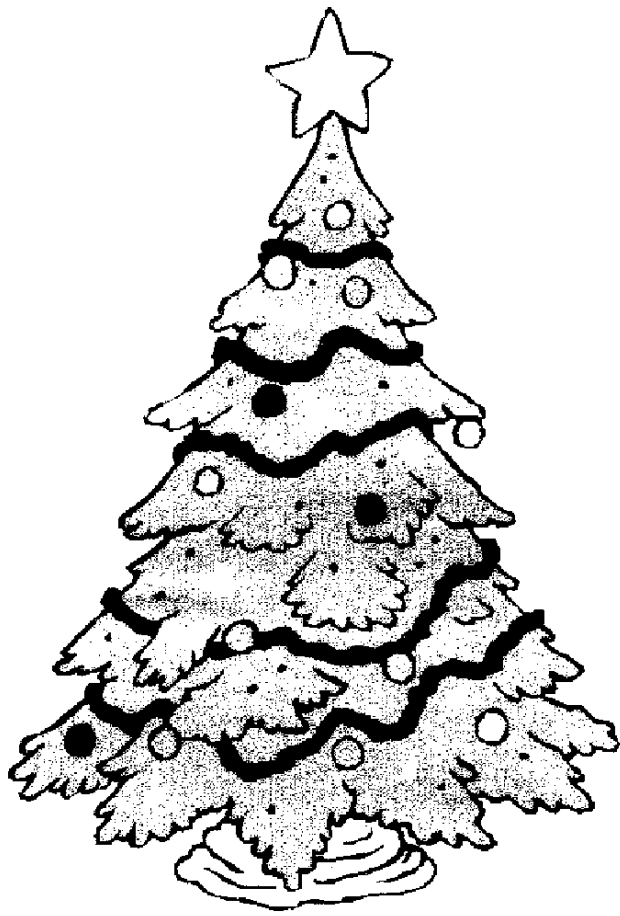
.....
Unterschrift (bei Minderjährigen
eines Erziehungsberechtigten

Bankverbindungen:

Sparkasse Wetterau
BLZ: 518 500 79
Kto-Nr: 015 1002 102

Volksbank eG Nidda
BLZ: 507 616 13
Kto-Nr: 000 1539 809







Änderungsmitteilung

Mitglied:

Name, Vorname:

weitere Mitglieder:

Vorname(n):

Straße:

PLZ:

Ort:



Anschrift:



Straße:

PLZ:

Ort:



Bankverbindung:



Konto-Nr.:

BLZ:

Institut:

ab / seit (Datum):

Ort, Datum, Unterschrift



Traumkörper

Gesundheitstip zum Thema "Stärkung der Muskulatur"
Traumkörper in nur 15 Minuten?

Wie geht's?

- Auch sanfte Bewegungsprogramme mit Widerstand des eigenen Körpergewichts haben es in sich. Wärmen Sie sich deshalb vor dem Beginn des Workouts zehn Minuten auf (Treppen laufen, Seilspringen, auf der Stelle marschieren).
- Führen Sie alle Bewegungen stets fließend und kontrolliert aus.
- Achten Sie sorgfältig auf einen harmonischen Atemrhythmus: in der Anspannungsphase ausatmen, bei Entlastung stets einatmen.
- Für Halteübungen gilt: gleichmäßig und ruhig weiteratmen. Verweildauer: 15-20 Sekunden.
- Für die Bodenübungen brauchen Sie eine Trainingsmatte, eine Decke oder ein Handtuch - zum Schutz der Wirbelsäule.

Rumpfmuskulatur

15 Minuten pro Tag sind genug! Und dann sagt der Bauchspeck leise servus? Nein, einen punktuellen Fettabbau gibt es nicht. Hier hilft nur ein zusätzlicher Ausdauersport (Biken, Laufen, Skaten, Schwimmen). Zu den einzelnen Übungen:

1. Gerader Bauchmuskel – Armstreckcrunch

In Rückenlage die Beine überkreuzen und so halten, daß Ober- zu Unterschenkel und Oberschenkel zu Becken jeweils etwa 90 Grad gebeugt sind. (Variation: Beine auf einen Hocker legen.) Den Kopf anheben, Blick senkrecht nach oben. Aufrollen, bis die Schulterblätter frei sind. Die Hände ziehen dabei zu den Knien, (Variation: Hände leicht unterstützend am Hinterkopf). Am höchsten Punkt kurz die Spannung halten, und langsam wieder abrollen.

2. Gerader Bauchmuskel - Reverse-Crunch

Rückenlage. Arme am Hinterkopf verschränken. Blick senkrecht nach oben. Kopf leicht anheben. Ein Bein aufstellen, das andere

darüberkreuzen. Beine anheben und langsam Richtung Kopf bewegen. Becken dabei leicht anheben. Oberkörper- und Kopfposition beibehalten. Dann die Beine wieder zurück zur Ausgangsposition führen.

3. Schräge Bauchmuskulatur - Schräger Crunch

In Rückenlage die Beine leicht anwinkeln. Zehen anziehen und Fersen in den Boden stemmen. Blick senkrecht nach oben. Den Kopf anheben und langsam den Oberkörper nach vorne einrollen. Im ersten Durchgang die Arme am linken Bein vorbeiführen, im zweiten Satz den rechten. (Variation: Beim Üben auf die rechte Seite, rechte Hand unterstützend an den Hinterkopf nehmen).

4. Quere Muskelpartie - Seitlicher Haltestütz

Legen Sie sich auf die Seite. Einen Unterarm auf den Boden stützen und den Körper hochstemmen, bis Beine und Rumpf eine Linie bilden. (Variation: Erleichterung durch Abstützen der oberen Hand vor dem Körper.) Angezogene Fußspitzen erhöhen die Körperspannung.

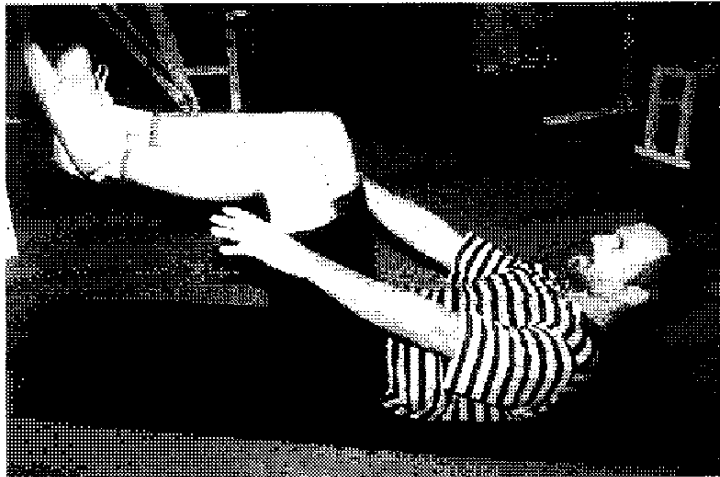
5. Rückwärtige Muskelkette - Liegestütz rücklings

In der Rückenlage (mit gestreckten Beinen) auf den Unterarmen abstützen. Das Becken anheben, bis der ganze Körper gestreckt eine Linie bildet. (Variation: Erschwerung durch Anheben eines Beines, ohne daß das Becken absinkt.)

6. Rückenmuskulatur - Rücken- und Armlift

In der Bauchlage wird ein Bein seitlich am Körper angebeugt. Die Arme liegen schulterbreit über dem Kopf am Boden. Beide Arme werden zugleich vom Boden gelöst und bis auf die Schulterebene angehoben. Der Blick bleibt zum Boden gerichtet. Die Füße müssen immer am Boden bleiben (Hohlkreuz!). Der Schwierigkeitsgrad der Übung wird durch die Armposition bestimmt. Je gestreckter die Arme, desto schwieriger die Übung.

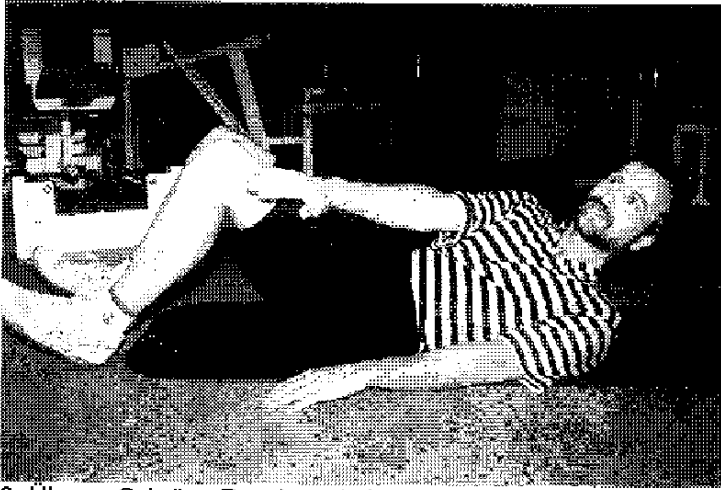
Die Bilder zu den o.g. Übungen finden Sie auf den nächsten Seiten.



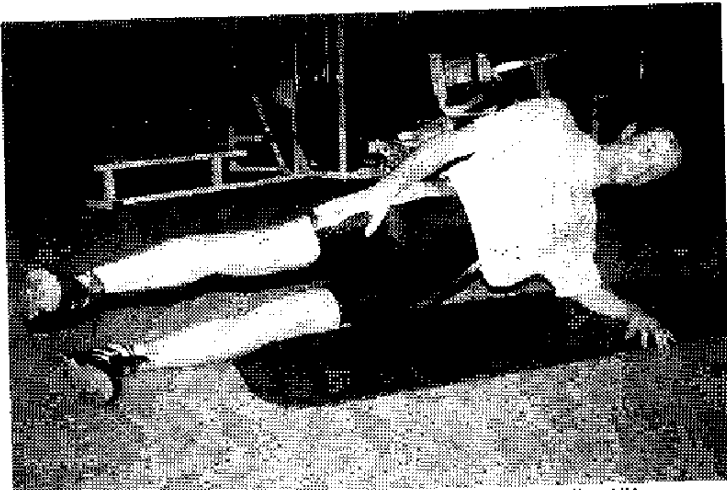
1. Übung: Gerader Bauchmuskel - Armstreck-Crunch



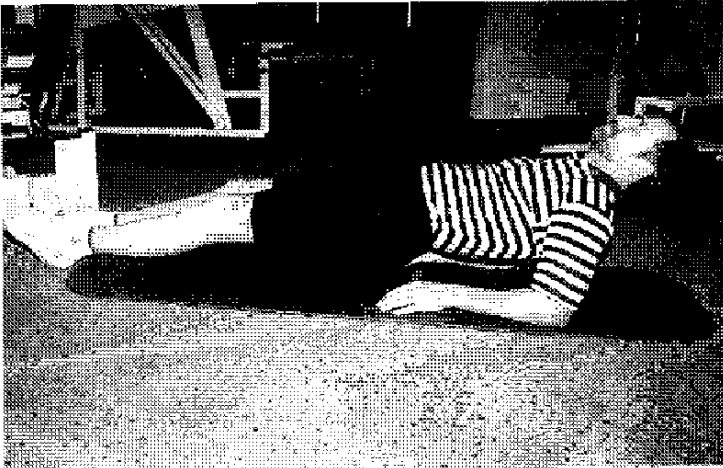
2. Übung: Gerader Bauchmuskel - Reverse-Crunch



3. Übung: Schräge Bauchmuskulatur - Schräger Crunch



4. Übung: Quere Bauchmuskulatur - Seitlicher Haltestütz



5. Übung: Rückwärtige Muskelkette - Liegestütz rücklings

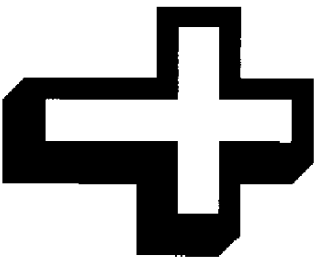


6. Übung: Rückenmuskulatur - Rücken- und Armlift

3.1

Wir nehmen Abschied von
den im vergangenen Jahr verstorbenen
aktiven und passiven Mitgliedern
sowie Ehrenmitgliedern
und Ehrenturnratsmitgliedern.

Wir werden Ihnen stets ein
ehrendes Andenken bewahren.



Der Vorstand

Geiß-Nidda, im Dezember 1999

**Eine frohe und besinnliche
Weihnachtszeit,**

**EINEN GUTEN RUTSCH IN DAS
NEUE JAHRTAUSEND,**

**Erfolg, Glück, Gesundheit und
Zufriedenheit in 2000 ...**



... wünscht der Vorstand.

Impressum

Herausgeber:

*Turnverein 1907 e.V. Geiß-Nidda
Schleifelder Str. 10, 63667 Nidda*

Verantwortlich für den Inhalt:

Der Vorstand

Text, Layout und Druck:

S. Walter, K. u. S. Müller

Fotos/Cliparts:



K. u. S. Müller

Erscheinungsweise:

2 - 3 x jährlich

Redaktionsanschrift:

Am Rehweg 18, 63667 Nidda

 *0 60 43 / 40 54 68* oder  *0 60 43 / 87 19*

Auflage.

420 Stück